

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: Dieta lekkostrawna 2.07

Jadłospis na dzie : 2024-07-15

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	kasza j czmienna na mleku	300g
	pieczywo pszenne	90g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	szynka wieprzowa	45g
	masło 82%	12,5g
	serek kanapkowy	17g
	kefir z wi ni	200g
	sałata	20g
	obiad	sałata z jogurtem
udziec drobiowy gotowany		160g
zupa koperkowa z ziemniakami		350g
ry biały		200g
sos jarzynowy		50g
kolacja	pieczywo pszenne	130g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	szynka z piersi drobiowej	45g
	serek kanapkowy	20g
	sałatka z sałaty, pomidora i ogórka kiszzonego	100g

#### Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kasza j czmienna, perłowa, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2014,36
Energia (kJ)	8294,64
Białko ogółem (g)	95,78
Tłuszcz (g)	66,29
W glowodany ogółem (g)	259,58
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,06
Sacharoza (g)	19,08
Błonnik pokarmowy (g)	16,24
Sól (g)	6